



栄養部だより Vol.113 R4年5月

テーマ:端午の節句と料理



端午の節句の定番料理といえば、ちまきや柏餅をイメージしますが、その他にも勝男ともかける鰹も縁起の良い食材のひとつです。

今回は「カツオのたたき」の栄養素と効能を御紹介します。



たんぱく質

鰹は魚の中でもトップクラスのタンパク質を含んでいます。たんぱく質は血液や筋肉を形成し、体力や免疫力の向上に欠かせない栄養素です。



タウリン

アミノ酸の一種。コレステロールや中性脂肪を減らし、心臓や肝臓の機能を高める効果があります。特に鰹の血合い部分に豊富に含まれています。



ビタミン

ビタミンB1は皮膚や粘膜の健康を維持し、疲労回復に効果があります。ビタミンB12は赤血球を増やし貧血予防に繋がります。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、骨を丈夫にする働きがあります。



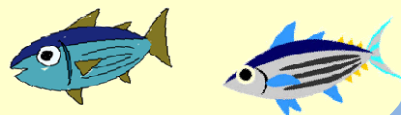
鉄分

鉄分にはヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があり、体内への吸収率に差があります。鰹は吸収率が高い動物性のヘム鉄で、貧血予防に効果があります。



DHA・EPA

DHAは働きを活性化させ、記憶力の向上に効果があります。EPAは血流を促し、動脈硬化を抑制します。



豆知識

カツオのたたきの効果をアップさせるためにも、薬味と一緒に食べましょう。一緒に食べることで栄養効果を高めてくれるメリットがあります。ニンニクや玉葱は疲労を回復し、鰹に含まれるビタミンB1の働きをより高めてくれる働きがあります。生姜に含まれるジンゲロールには抗酸化作用があり、美肌作りに効果的！

豆知識

「端午の節句」の由来は？

奈良時代から続く端午の節句は、もともと月初めの午の日という意味があり、5月に限られた行事ではありませんでした。

後に「午（ご）」と「五（ご）」の読み方が一緒であることから、毎月5日に設定され、最終的に5月5日になったと言われています。5月5日は旧暦だと6月頃にあたり、季節の変わり目で体調を崩しやすいことから、厄除けや健康祈願を行う行事だったそうです。



管理栄養士による食事相談を実施しています

個人栄養相談
患者様の病状に合わせて、食生活のアドバイスなどわかりやすくお話しします。

月曜日～土曜日
9:00～17:00

ご希望の方は、担当医
までご相談ください。

